

календарь здоровья и красоты

365

тибетских и китайских  
секретов здоровья  
и долголетия



# **Ирина Станиславовна Пигулевская**

## **365 тибетских и китайских секретов здоровья и долголетия**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=648255](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=648255)*

*365 тибетских и китайских секретов здоровья и долголетия / Сост.*

*И.С. Пигулевская.: Центрполиграф; Москва; 2011*

*ISBN 978-5-227-02720-7*

### **Аннотация**

Книга посвящена советам по здоровому образу жизни двух восточных медицинских традиций: тибетской и китайской. Из нее вы узнаете все о правилах приема пищи для представителей различных типов, прочтете о полезных и вредных блюдах, голодании и посте. Освоите диагностику по лицу, ногтям, глазам. Обучитесь основам очищающего дыхания, тибетской йоги, китайской гимнастики тай-чи. Овладеете техникой самомассажа, откроете для себя секреты правильного сна, получите уникальные рецепты лечебного питания и многое другое.

# Содержание

Предисловие	5
Советы тибетской медицины	17
Секрет № 1	17
Секрет № 2	19
Совет № 3	21
Совет № 4	22
Совет № 5	24
Совет № 6	25
Совет № 7	26
Совет № 8	27
Совет № 9	28
Совет № 10	29
Совет № 11	31
Совет № 12	32
Совет № 13	33
Совет № 14	35
Совет № 15	37
Совет № 16	39
Совет № 17	41
Совет № 18	42
Совет № 19	44
Совет № 20	45
Совет № 21	46

Совет № 22	48
Совет № 23	49
Совет № 24	51
Совет № 25	53
Совет № 26	54
Совет № 27	55
Совет № 28	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58

# **Ирина Пигулевская**

## **365 тибетских и китайских секретов здоровья и долголетия**

### **Предисловие**

Эта книга посвящена советам по здоровому образу жизни двух восточных медицинских традиций: тибетской и китайской.

Тибетская медицина имеет многовековую историю и большой теоретический раздел. Она сформировалась примерно в VII веке н. э. Врачи Тибета разработали учение о первоэлементах, о деятельности организма, о лечении болезней и сохранении здоровья.

На формирование и последующее развитие тибетской медицины оказали большое влияние медицинские системы соседних с Тибетом стран: Индии, Китая, Ирана. Тибетцы изучали системы этих стран, брали из них то, что подходило для их условий жизни. При этом на ранних этапах развития предпочтение отдавалось китайским научным и практическим медицинским традициям.

В древнейших трактатах по китайской медицине указано, что цели ее не в устранении нарушений, а в сохранении порядка. Пытаться бороться с заболеванием, когда человек уже болен, так же глупо, как начинать искать источник при появлении жажды.

И до сегодняшнего дня именно эти постулаты являются основой китайской медицины. Именно профилактика заболеваний, а не лечение уже больного организма – вот чем сильна традиционная китайская медицина.

Теоретические основы китайской медицины были заложены более 2 тысяч лет назад. Значительное количество древних медицинских знаний сохранено в трактате «Внутреннее оружие», содержащем знания и опыт китайской медицинской теории того времени.

Общепризнанную основу традиционной китайской медицины составляет учение Инь-Ян – о соотношении мужского и женского начала, теория У-син – учение о взаимодействии пяти первоэлементов (металл, дерево, вода, огонь, земля). Считается, что у человека имеется пять органов, которые относятся к категории Цзан: печень, сердце, селезенка, легкие, почки. Это центральные органы. И есть шесть органов, относящихся к категории Фу: желчный пузырь, тонкий кишечник, желудок, толстый кишечник, мочевой пузырь, а также три полости туловища, именуемые в китайской медицине «Саньцзяо». Каждому внутреннему органу соответствует определенный первоэлемент системы У-син.

Кроме того, согласно традиционной китайской медицине, в организме человека существует система энергетических каналов, каждый из которых отвечает за ту или иную систему организма либо орган. Эти меридианы являются как бы проявлениями внутренних органов. Воздействием на энергетические каналы достигается восстановление равновесия между инь и ян, что приводит к нормализации функции внутренних органов. Жизнедеятельность человека обеспечивается циркуляцией по меридианам жизненной энергии Ци.

Китайская медицина рассматривает человеческий организм как единое целое, при этом он связан множеством уз с окружающей его природой и шире – со всем миром. Движения и изменения в природе способны прямо или косвенно влиять на человеческий организм.

Смена времен года, изменения в погоде могут влиять на человеческое тело. Наиболее выраженный эффект в этом плане имеют ветер, холод, жара, влага, сухость и внутренний жар. Чрезмерные или внезапные изменения в погоде могут причинить вред телу. Да и смены настроения (счастье, гнев, чувство беспокойства, печаль, огорчение, страх и удивление), если они слишком сильны, также причиняют вред здоровью.

В китайской медицине существует шесть факторов, вызывающих болезни, которые, взаимодействуя с эмоциями, указанными выше, формируют основу для возникновения патологий. Изучив жизнь человека, его поведение, преоблада-

ющие эмоции и распорядок дня, китайский врач определит, с помощью каких методов можно восстановить нарушенный баланс внутренней энергии.

Тибетская медицина, так же как и китайская, основывает свое учение на теории пяти первоэлементов. Они: воздух, огонь, земля, вода, пространство служат основой всего сущего, и их комбинации являются составными частями организма и всей вселенной. Эти первоэлементы называются махабхутами и именуются великими, так как они являются основой для проявления других всевозможных форм.

Пять махабхут связаны с различными системами человеческого организма. Элемент Пространство формирует все полости в теле и сосуды и отвечает за слух, восприятие звука. Земля представляет костную и мышечную ткань и отвечает за обоняние. Вода дает основу для жидкой среды организма и отвечает за чувство вкуса. Огонь поддерживает температуру тела, отвечает за зрение и внешность человека. Воздух поддерживает дыхание и отвечает за осязание.

Именно с энергией пяти махабхут связаны три составляющие человеческого организма (доши) – ветер, желчь и слизь. У каждой доши есть пять разновидностей.

Ветер – это движение воздуха, процесс дыхания, а в более широком смысле – стихия, ответственная за психику, интеллектуальную деятельность человека, скорость протекания процессов в организме, состояние органов чувств и движение тела.

Пять разновидностей ветра:

– «ветер – держатель жизни» находится на макушке головы и, выходя из этой области, движется в грудной клетке. С его помощью человек вдыхает, глотает, сплевывает, чихает. Также этот вид ветра обеспечивает ясность ума и пяти чувств;

– «восходящий ветер» находится в груди, а функционирует в области носа, горла, языка. Он дает возможность говорить, обеспечивает силу, жизненный тонус, ясность памяти и остроту восприятия;

– «всепроницающий ветер» находится в сердце, но циркулирует по всему организму. С его помощью происходит сгибание и выпрямление конечностей, открывание и закрывание рта, глаз и т. д., то есть все мышечные движения;

– «ветер, сопровождающий огонь», находится в нижней части желудка и движется во всех полых органах – в желчном пузыре, кишечнике, сосудах и т. п. Он помогает пищеварению и обмену веществ, с его участием питательный сок отделяется от непитательных веществ;

– «ветер, очищающий вниз», находится в области гениталий и движется в нижней части живота – в толстом кишечнике, мочевом пузыре, гениталиях. Он заведует процессами опорожнения, выделения семени, менструаций, также удерживает плод в матке и выталкивает его при родах.

Желчь – это огонь, который обеспечивает процесс пищеварения и отвечает за обеспечение организма энергией.

Прежде всего это желчь желчного пузыря. Более широко – это функциональная система, которая отвечает за снабжение организма всей необходимой энергией. Функции желчи – переваривание пищи, возникновение аппетита, жажды, поддержание теплоты тела, цвета лица. На психическом уровне желчь дает бесстрашие, блестящий ум, предприимчивость.

Пять видов желчи:

– «переваривающая желчь» находится в желудке между переваренной и непереваренной пищей. Помогает перевариванию пищи и выделению из нее «прозрачного сока». Дает тепло остальным четырем видам желчи;

– «желчь, изменяющая цвет», находится в печени. Под ее действием формируется цвет крови, тканей тела и отходов;

– «претворяющая желчь» находится в сердце. Дает человеку качества смелости, гордости и страсти, побуждает к действию, вызывает удовлетворение от достигнутого;

– «желчь, дающая зрение», находится в глазах. Отвечает за зрение, восприятие цвета и формы;

– «желчь – ясный цвет» находится в коже и отвечает за ее чистый и ясный цвет.

Слизь – это элементы воды и земли, которые обеспечивают стабильность организма, динамическое равновесие внутренней среды. Это функциональная система, отвечающая за удержание в теле всех его элементов и за связь между ними. Слизь обеспечивает стабильность внутренней среды организма и рост его составляющих, приумножает тело и ум.

На психическом уровне слюнь порождает терпение, умиротворенность, способность переносить вредные воздействия.

Пять видов слюзи:

– «поддерживающая слюнь» находится в груди. Способствует выделению жидкостей тела – желудочного сока, слюны и т. д.;

– «расщепляющая слюнь» находится в верхней части желудка. Подготавливает пищу к перевариванию, превращая ее в полужидкую субстанцию;

– «вкусовая слюнь» находится на языке и обеспечивает восприятие шести видов вкуса;

– «насыщающая слюнь» находится в голове. Дает возможность почувствовать удовлетворение одних органов чувств и переключиться на другие ощущения;

– «соединяющая слюнь» находится в суставах, соединяет их, придает гибкость и подвижность.

Когда ветер, желчь и слюнь в организме сбалансированы, человек здоров физически и психически. При дисбалансе эти три доши могут выступать как три виновника болезней различного характера.

Согласно канону тибетской медицины, имеющему название «Чжуд-ши», существуют три чистых конституциональных типа тела. Называются они по ведущей системе регуляции: конституция Ветра, конституция Желчи и конституция Слюзи. Кроме того, различают четвертый, смешанный тип конституции, к нему относят людей, в организме кото-

рых все системы регуляции представлены более или менее равновесно, без значительного преобладания какого-либо из них. Большинство же людей сочетают в себе две доши, причем одна более выражена, чем другая.

Человек конституции Ветра имеет легкое, тонкое сложение, быструю реакцию, нерегулярный аппетит и пищеварение. У него чуткий сон, часто бывает бессонница. Выражена склонность к запорам, быстрая утомляемость, склонность к перенапряжению, порывистое проявление умственной и физической энергии.

Основное качество Ветра – изменчивость. Люди, принадлежащие к типу Ветер, непредсказуемы и нестереотипны. Умственная и физическая энергия выделяются толчками, они непостоянны. Им свойственно испытывать голод в любое время дня и ночи. Засыпать в разное время, пропускать еду и вообще вести нерегулярный образ жизни. У человека этого типа узкие плечи и бедра, некоторые люди типа Ветра с трудом набирают вес или вообще не поправляются, страдают хронической худобой, другие отличаются приятным изяществом и гибкостью. Хотя у людей этого типа часто чрезвычайно различается аппетит, все они могут есть, что угодно, не набирая при этом в весе.

Самая главная функция Ветра – контролировать центральную нервную систему. Дрожание (тремор), припадки и спазмы – характерные нарушения Ветра. Когда доша находится в состоянии дисбаланса, случаются нервные расстройства.

ства, начиная от тревоги и депрессий (при которых человек чувствует опустошенность и истощение) до клинического душевного расстройства. Для ухудшения Ветра характерны разнообразные психопатические симптомы.

Люди конституции Желчи имеют среднее телосложение. У них от природы хороший аппетит, но иногда они могут испытывать сильную жажду. В сбалансированном состоянии люди эти довольны жизнью, живут по часам, не бросая времени на ветер. Иногда они могут просыпаться по ночам от ощущения жажды и жары. Люди типа Желчи среднего роста, хорошо сложены, масса их тела, как правило, резко не меняется, для них не составляет труда прибавить в весе или согнать его на несколько килограммов. У них правильные черты лица. Кожа теплая, мягкая и светлая, загар на нее ложится плохо, и часто такие люди вообще не загорают (особенно если волосы светлые и тонкие).

Этот тип меньше остальных приспособлен к пропуску еды или даже к поздней трапезе; все это вызывает у них жгучий голод и (или) раздражение. Избыток Желчи вызывает жжение в сердце и в желудке, приводит к язве и геморрою. Если вовремя не обратить на это внимание, то выведенная из равновесия Желчь может сильно испортить пищеварение. Кожа подвержена раздражению, воспалениям, появлению сыпи и прыщей. У них очень чувствительные белки, и глаза легко становятся красными (плохое зрение также является одним из признаков дисбаланса Желчи). Они крепко спят, но мо-

гут просыпаться ночью от духоты. Выйдя из равновесия, эти люди страдают бессонницей.

Люди конституции Слизиды имеют крепкое телосложение, наделены большой физической силой и выносливостью. Они дородны, у них широкие бедра и (или) плечи. У них спокойная, мягкая натура, не склонная к гневу. У них медленное пищеварение, небольшой аппетит. Они легко прибавляют в весе – им достаточно лишь «взглянуть на еду», чтобы набрать несколько килограммов. Поскольку сбросить вес не так уж легко, они часто становятся тучными, когда равновесие доши нарушается. У женщин этого типа часто полное, кругловатое лицо.

Основное свойство этого типа – умение расслабиться. Тибетская медицина считает этих людей счастливыми, поскольку они, как правило, отличаются прекрасным здоровьем и у них спокойное, светлое, умиротворенное мироощущение.

Представители этого типа очень медлительны. К ним относятся и те люди, которые медленно едят, медленно говорят, особенно если эта манера у них нарочитая. Жир, как правило, сосредоточен внизу, в бедрах и ягодицах.

Организм с преобладанием Слизиды достаточно силен, чтобы сопротивляться болезни. Поскольку эта доша контролирует влажные ткани организма, нарушения в ней сказываются на слизистых оболочках. Поэтому люди этого типа часто страдают застоем в легких, бронхитами, аллергиями, астмой

и болями в суставах (хотя артриты более характерны для типа Ветра). Эти симптомы сильнее всего проявляются поздней зимой и весной. В неуравновешенном состоянии люди этого типа становятся упрямыми, скучными, сонными и ленивыми. Они не любят холодную, влажную погоду и реагируют на нее тем, что становятся медлительными или впадают в настоящую депрессию. Сон у них долгий и глубокий. Люди с преобладанием Слизи спят, как правило, большое восьми часов и страдают не бессонницей, а пересыпанием. Утром им трудно встать, зато поздно ночью они испытывают прилив сил.

По представлениям тибетской медицины, «общая причина всех болезней одна – это невежество, возникающее от незнания собственного «Я». Как следствие невежества рассматриваются три частные причины возникновения болезней – три яда: страсть, гнев и глупость. Они называются также «болезнями души» или «болезнями причины». Производными этих причин болезней в духовной природе человека являются «три порока» в физическом теле человека – расстройства трех систем регуляции, Ветра, Желчи и Слизи. Расстройства систем регуляции называются также «болезнями тела» или «болезнями следствий».



# Советы тибетской медицины

## Секрет № 1

### Все вокруг нас может лечить

Единственная разница между пищевыми веществами и лекарствами состоит в том, что лекарства употребляются в малых дозах, быстрее впитываются и усваиваются и активно способствуют налаживанию правильного функционирования организма. Но из этого же следует, что человек может предупредить болезнь, правильно питаясь, в зависимости от типа своей конституции, времени года и местности, где он живет. Врачебная наука Тибета утверждает, что все вокруг нас является лекарством, надо только воспринимать пищу не как сосредоточие вкуса и калорий, а как источник веществ, необходимых для правильного функционирования организма.



## **Секрет № 2**

### **Как следить за своим здоровьем**

Кроме трех регулирующих систем организма на состояние здоровья влияют климат, образ жизни, характер работы, набор пищевых продуктов. Зная об этом, человек может поддерживать в равновесии регулирующие системы организма соответственно своей природной конституции, возрасту, сезонам года.

Конституцию, возраст и погоду изменить невозможно, но все остальное при необходимости изменить можно, и именно с помощью этих действий можно либо оставаться здоровым, либо привести к норме организм, пораженный каким-либо заболеванием.



## Совет № 3

# Равновесие систем

Система Ветра действует наиболее правильно во время равноденствий (весеннего и осеннего). Летом в дождливые, с холодным ветром дни жизненные процессы Ветра нарушаются. Осенью во время теплых сухих дней при употреблении теплой и жирной пищи и питья они снова восстанавливаются.

Система Желчи наиболее устойчиво действует в летнее время, а также при употреблении жирной и питательной пищи. Осенью процессы Желчи расстраиваются под влиянием той же питательной жирной пищи и питья, теплой одежды и помещения, но в начале зимы, с приходом холодных дней, восстанавливаются.

Система Слизи наиболее устойчива в конце зимы при употреблении жирной и питательной пищи и питья в холодном виде. В начале весны, с наступлением теплоты, эти жизненные процессы нарушаются, а во время весеннего равноденствия под влиянием сурового образа жизни, легкой и питательной пищи снова восстанавливаются.

## Совет № 4

# Нарушение систем

Болезни системы Ветра проявляются и обостряются летом, на рассвете и вечером, болезни системы Желчи – осенью, в полдень и в полночь, болезни системы Слизи – весной, в сумерки и поутру.

Поэтому все лечебные мероприятия должны проводиться незадолго до часов проявления болезни. То есть если болезни Ветра проявляются чаще летом, а в суточном цикле – на рассвете и вечером, то наиболее эффективным будет лечение расстройств ветра в начале лета, на рассвете и вечером.

Вообще же расстройства систем происходят от нескольких причин, к которым относятся: 1) неумение приспособиться к изменениям погодных условий, 2) индивидуальные особенности человека, его восприимчивость к различным воздействиям, 3) разного рода отравления, 4) вредные пища и питье, 5) неправильное лечение, 6) порочная жизнь.



## Совет № 5

# Главное правило для людей системы Ветра

Ветер является главным среди дош, потому что когда она находится в равновесии, то Желчь и Слизь тоже остаются сбалансированными. Поэтому очень важно привести в равновесие Ветер. Основное правило для людей типа Ветра – не перенапрягаться, устраивать себе основательный отдых и обращать серьезное внимание на режим дня. Эти меры могут показаться сложными или утомительными, но они часто приводят к быстрому улучшению физического или душевного состояния.



## **Совет № 6**

# **Полезное и вредное для системы Ветра**

Строгий образ жизни, теплые пища и питье, теплый климат, теплое помещение, теплое время года поддерживают нормальное состояние Ветра. Все холодное: холодный климат, холодное время года, холодное помещение, холодное одеяние, холодные пища и питье причиняет расстройство. Под влиянием всего маслянистого и теплого это расстройство излечивается.

К частным причинам, расстраивающим ветер, относятся: исключительное употребление веществ горького вкуса, мало питательных и грубых веществ, распутная жизнь, голодание, бессонные ночи, усиленная работа и долгие разговоры в голодном состоянии, частая простуда, сильные рыдания и постоянные разговоры на грустные темы, а также физическое и умственное перенапряжение организма.

## Совет № 7

# Проявления нарушений функции Ветра

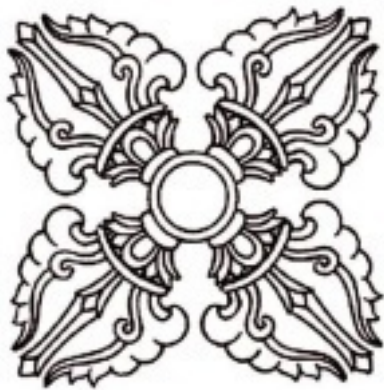
Если не следят за своим здоровьем и живут в неблагоприятных условиях, то они начинают испытывать симптомы, которые говорят о дисбалансе в организме и возможном начале заболевания. О расстройстве системы Ветра в организме говорят следующие симптомы: человек начинает проявлять беспокойство, у него появляются частые вздохи; ум перескакивает с одного на другое, что отражается в речи. У человека начинаются головокружения, звон в ушах, появляются сухость и краснота языка и вяжущий привкус во рту. По всему телу проявляются непостоянные, перемещающиеся боли, они могут усиливаться при движении; ощущение, будто тело побито. Появляются зябкость, дрожь, «гусиная кожа». Начинаются частые зевания, желание потягиваться, присоединяются бессонница и раздражительность, боли после переваривания пищи.

О понижении функции Ветра говорят потеря энергии, медленная речь, физический дискомфорт, неясная память.

## Совет № 8

# Дисбаланс системы Ветра

Все системы должны находиться в равновесии. Однако у людей конституции Ветра при проживании в условиях сухого, холодного, ветреного климата, а также весной происходит усиление этой же системы, что плохо для здоровья. Усиливает это бесполезное действие излишнее употребление острых и сладких продуктов, и тогда в конце весны – начале лета особенно сильной будет тенденция к развитию болезней с недостаточностью функций разных органов. При длительном питании кислыми и солеными продуктами в конце весны – начале лета можно получить болезни, связанные с гиперфункцией разных органов.



## Совет № 9

# Диета, успокаивающая Ветер

Если люди системы Ветра хотят поддерживать здоровое состояние, то они должны знать, что им благоприятны: теплая, не слишком тяжелая пища; использование масла и жира; соленый, кислый и сладкий вкусы. Эта пища принесет покой и удовлетворение.

Людам Ветра зимой необходима теплая питательная пища: тушеное мясо, супы, запеканки, свежее испеченный хлеб и пироги с фруктами. Холодные салаты, охлажденные напитки, свежие овощи и зелень не очень подходят для них в любое время.

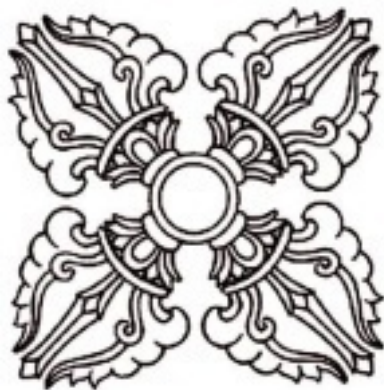


## **Совет № 10**

# **Правила приема пищи для людей Ветра**

У представителей этого типа часто неустойчивое пищеварение, им поможет мягкая, легко усваиваемая пища. Очень важна атмосфера, в которой протекает прием пищи: ничего не должно напрягать, и неприятные люди или разговоры могут испортить даже самую лучшую еду. Все, что делает ужин более спокойным и тихим, поможет успокоить систему Ветра.

Диета, успокаивающая Ветер, является наилучшей для всех, кто относится к этому типу, придает новые силы, уравновешенность и спокойствие. Если появились слабые симптомы неуравновешенности Ветра: бессонница, нервозность и беспокойство – диету нужно соблюдать две недели.



# Совет № 11

## Правильное питание для людей системы Ветра

Вся успокаивающая пища благотворно воздействует на растревоженную систему Ветра: молоко (желательно теп- лое), сливки, масло, теплые супы, запеканки и хорошо про- тушенное мясо, горячие каши и свежее испеченный хлеб. По основам тибетской медицины все эти продукты являются теплыми и тяжелыми, имеют сладкий вкус, наиболее успо- каивающий тело. Необходим плотный питательный завтрак, например рисовая или пшеничная разварные каши (кремо- образной субстанции). Также благотворно влияет все теплое, молочное и сладкое.

Многие люди, принадлежащие к типу Ветра, ощущают в конце еды резкий упадок сил. Им поможет горячий сладкий чай. При этом травяной чай успокаивает лучше, чем обыч- ный. Следует помнить, что черный чай и кофе содержат ко- феин, который может растревожить Ветер.

## Совет № 12

# Полезные блюда для Ветра

Теплая, жидкая пища очень успокаивающе действует на Ветер. Прекрасно подходят мучные блюда и каши. Если человек типа Ветра нервничает, чем-либо обеспокоен или подавлен, ему лучше всяких успокоительных отваров или конфет подойдут тарелка горячей овсяной каши или овощного супа со сметаной.

Хотя сладкий вкус благоприятен для Ветра, сахар в чистом виде вызывает прилив энергии, делающей Ветер неугомонным. Сладости, приготовленные из сахара, следует сочетать молоком. Вечером нет ничего лучше для успокоения Ветра, чем теплое молоко с вареньем или медом.



## Совет № 13

# Обед и ужин для людей Ветра

Перед обедом будет полезно выпить стакан теплой воды маленькими глотками. Если на закуску предлагается салат, то лучше от него отказаться и сразу приступить к горячему супу. Не надо отказывать себе в хлебе, масле и десерте, предпочтительно теплом (в этом случае пирожки лучше мороженого, своим холодом затрудняющего пищеварение у людей типа Ветер).

Очень полезен людям этого типа рис с чечевицей, заправленные любым маслом, и наваристый суп (с любым мясом кроме свинины). Пойдут на пользу все виды макарон.

Замечательно перед сном выпить стакан теплого молока, но не более того – если наедаться на ночь, утром самочувствие будет не лучшим.



## Совет № 14

### Специи и орехи для людей Ветра

Острый вкус обычно люди Ветра не любят, но пряная еда нравится им, если эти блюда подаются теплыми и в них много масла (жирного). Имбирь – идеальная специя для Ветра, она часто используется для улучшения пищеварения, как и сладкие специи (корица, фенхель или кардамон).

Соленые орехи лучше любых сухих и соленых закусок: они считаются тяжелыми и жирными, что прекрасно успокаивает Ветер. Лучше всего подходит миндаль: нужно замочить дюжину неочищенных миндальных орехов на ночь, затем утром очистить и съесть.

Орехи и семена тяжело перевариваются, поэтому людям типа Ветра следует есть их понемногу, можно даже предварительно растереть (ореховая паста).



## **Совет № 15**

### **Десерты для людей Ветра**

Для представителей типа Ветер хороши все сладкие фрукты, особенно зеленый виноград и манго. Вяжущие фрукты, такие как яблоки некоторых сортов и груши, требуют приготовления. Полезны все печеные или просто спелые сладкие фрукты, а вот незрелые, вяжущие, а также вяленые фрукты лучше избегать (особенно незрелые бананы).

Кунжутная паста – превосходный источник кунжутного масла, одно из лучших блюд, согревающих и уравнивающих Ветер.

Как подсластители и на десерт очень полезны и в чистом виде, и в составе различных блюд и печений мед, патока, коричневый сахар.



## **Совет № 16**

### **Умеренно полезные блюда для системы Ветра**

Холодная, легкая и малокалорийная пища увеличивает Ветер, вызывая чувство неудовлетворенности. Если очень хочется поесть салат, то он должен быть комнатной температуры и заправленный маслом, что сделает его более уравновешенной пищей. Так же и свежие овощи следует есть в умеренном количестве и не ледяными. Многие овощи (брокколи, брюссельская капуста, сельдерей, все листовые овощи, перец, кабачки) требуют тушения с небольшим количеством масла, это подходит больше, чем варить их на пару. Это же относится и к грибам. А вот свекла, морковь, огурцы, зеленые бобы, редис, картофель, лук и чеснок (не сырые) полезны людям Ветра.



## **Совет № 17**

# **Неподходящие продукты для системы Ветра**

Эти продукты можно употреблять только в небольших количествах, иначе они приведут к нарушению баланса в организме.

Из круп следует ограничить ячмень, гречиху, кукурузу, сухие каши, просо, рожь. Из бобовых можно только чечевицу, красную фасоль и бобы, а вот горох, белая фасоль нежелательны.

Не подойдет этому типу красное мясо, за исключением баранины (лучше употреблять птицу или морепродукты).

Очень вредно людям Ветра питаться всухомятку. Любые бутерброды, чипсы, перекусы на ходу будут ухудшать их состояние.

Следует исключить приправы в больших количествах, особенно, горькие и острые, такие как кориандр, петрушка, шафран, куркума. И точно так же отрицательно будет действовать на них крепкий алкоголь.

А из фруктов и ягод не следует увлекаться яблоками, клюквой, грушами и гранатами.

## **Совет № 18**

# **Главное правило для людей системы Желчи**

Основное условие для нормального существования таких людей – умеренный, четкий режим дня. Поскольку Желчь особенно чувствительна к любым токсинам, то представители этого типа не переносят испорченную пищу, загрязненный воздух и воду, алкоголь и сигареты и, кроме того, сильно реагируют на отрицательные проявления человеческой природы, такие как враждебность, ненависть, нетерпение и ревность. У людей системы Желчи сильно выражен инстинкт умеренности и правильности, и им надо прислушиваться к себе, чтобы придерживаться этих качеств, так необходимых для здоровья.



## **Совет № 19**

# **Полезное и вредное для системы Желчи**

Им показаны умеренный образ жизни и все прохладное: прохладное время года, прохладное помещение, прохладная одежда, прохладные пища и питье. Все жаркое: жаркий климат, жаркое время года, слишком теплое помещение и одежда, горячие и горячительные пища и питье – приводит в расстройство жизненные процессы Желчи. Под влиянием всего умеренного и прохладного это расстройство излечивается.

К частным причинам, расстраивающим жизненные процессы Желчи, относятся: злоупотребление пищевыми веществами жгучего и приятного вкуса, обильное употребление горячей и острой пищи, продолжительный сильный гнев, сон днем, усиленная сидячая работа, чрезмерное усилие при поднятии тяжелых вещей и физической работе, бег, борьба, удары, чрезмерное употребление мяса, масла и вина.

## **Совет № 20**

# **Проявления нарушений функции Желчи**

Для системы Желчи тоже есть симптомы, показывающие, что человек находится на неправильном пути и не следит за собой. Это жар (ощущение жара в груди и животе или повышенная температура), горький или кислый привкусы во рту, сухие ноздри, пожелтение белков глаз, стреляющие боли в одном месте, боли при переваривании пищи. Может появиться потливость, сильная жажда, понос и рвота желчью, угревая сыпь, покраснение глаз. Человек становится раздражительным, истеричным, при этом вялым, его мучает бессонница. Появляются проблемы со зрением, различные кожные заболевания.

При чрезмерном усилении Желчи наблюдается тяга к холодной и охлажденной пище, ослабление работы органов чувств.

Пониженная функция Желчи придает лицу темный цвет, понижает температуру тела, ведет к потере тонуса кожи.

## **Совет № 21**

### **Дисбаланс системы Желчи**

Излишнее преобладание системы Желчи у людей этого типа происходит при проживании в условиях жаркого климата, при чрезмерно энергичном образе жизни и трудовой деятельности, при проживании в теплом помещении, при теплом одевании, любом перегреве. Также вредит, если человек конституции Желчи в питании использует преимущественно или в большом количестве кислые, соленые, жгучие продукты, тогда в течение лета и теплой половины осени будет происходить значительное накопление системы Желчи, что и может привести осенью к заболеванию, связанному с гиперфункцией различных органов.



## Совет № 22

### Диета, успокаивающая Желчь

Для людей этого типа благоприятны: холодная или теплая, но не обжигающая пища, умеренно тяжелая, на вкус горькая, сладкая или вяжущая, без масла и жировых добавок. У людей типа Желчи от рождения хорошее, сильное пищеварение, и если его не портить, оно таким и останется. Этим людям не стоит злоупотреблять различными диетами. Однако если они будут есть много соленого, чрезмерно увлекаться кислой и пряной пищей или переедать, к чему они имеют наклонность, это может привести к неприятным последствиям.

Люди этого типа имеют внутренний жар, поэтому пища им полезна прохладная, особенно летом.



## **Совет № 23**

# **Правила приема пищи для системы Желчи**

Людам этого типа прекрасно подходят салаты и различные овощи (кроме чеснока, острого перца, лука, редиса и помидор). Это обуздывает аппетит, высушивает избыток влаги и раздражает небо, противодействует притупляющему эффекту, который оказывает на вкусовые рецепторы избыток соли и сахара, тем самым помогая людям типа Желчи умерить их аппетит и сделать его таким, каким он должен быть от природы. Все, что способно сделать питание более умиротворенным и упорядоченным, помогает успокоить эту дошу.

Придерживаться этих рекомендаций следует людям, страдающим симптомами средней несбалансированности Желчи: изжогой, раздражительностью или чрезмерной жаждой. Соблюдать диету следует в течение месяца.



## **Совет № 24**

### **Полезные блюда для Желчи**

Холодная или охлажденная пища с пониженным содержанием соли, масла и специй, согревающих тело, наиболее полезна для людей типа Желчи летом. У салатов, одновременно холодных и легких, имеются два вкуса: горький и вяжущий, которые уравнивают Желчь. Хорошо для нее также молоко и мороженое.

Холодная каша, ломтик хлеба и яблочный сок на завтрак будут очень кстати. Люди этого типа любят мясо, но вегетарианская диета приносит им больше пользы, чем остальным. Кроме того, в рационе должно быть достаточно молока, злаков и овощей.

Натуральный лимонный сок можно использовать в умеренном количестве вместо уксуса. Также для успокоения Желчи хорош травяной чай с мятой и корнем солодки.



## **Совет № 25**

# **Нужные продукты для людей системы Желчи**

Поскольку людям Желчи полезна холодная пища, то им подходят почти все овощи и фрукты. Они могут без опасения употреблять спаржу, брокколи, брюссельскую и цветную капусту, сельдерей, листовые зелень и салаты, картофель, пророщенные зерна, сладкий перец, кабачки. Из фруктов: яблоки, авокадо, кокос, инжир, манго, дыня, груши, чернослив, виноград (и изюм), апельсин, ананас и сливы. Все фрукты должны быть сладкие, зрелые и свежие.

Принесут пользу также грибы и горох. Из круп полезны ячмень, овес, пшеница, белый рис. Очень правильным будет употреблять молоко и молочные продукты: свежее сливочное масло, сыворотку из коровьего и козьего молока, топленое масло, мороженое.

Из мясных продуктов на пользу пойдет мясо птицы, а из морепродуктов – крабы и креветки. К ним подойдут сладкие, горькие и вяжущие приправы.

## Совет № 26

### Вредные блюда для системы Желчи

Избыток Желчи повышает кислотность в организме; чтобы этого не допустить, следует избегать солений, кефира, сметаны и сыра. Кислота, присутствующая в кофе, и алкогольные напитки обостряют Желчь из-за кислого вкуса. Пироги и соки беспокоят Желчь. Этому жаркому типу не требуется дополнительный подогрев, который дает жирное мясо.

Жареная пища, жирная, горячая, соленая и тяжелая, обладает всем набором качеств, которых следует избегать Желчи. Полуфабрикаты и еда в ресторанах быстрого обслуживания часто соленая или кислая; людям типа Желчи лучше по возможности избегать ее.



## **Совет № 27**

# **Неподходящие продукты для системы Желчи**

Все, что усиливает внутренний жар и возбуждает пищеварение, людям Желчи не нужно, у них своего тепла достаточно. Именно поэтому они вполне могут обойтись без красного мяса и всех острых специй и трав (кроме соуса барбекю, кетчупа, салатной заправки и горчицы в небольших количествах). Также им лучше ограничить употребление бурого риса, кукурузы, проса и ржи. И несмотря на то, что холодные блюда и десерты им полезны, все же и среди фруктов есть те, которые лучше отложить в сторону: абрикосы, клюква, грейпфрут, лимон, хурма. И кроме того, ни в коем случае не употреблять любые незрелые фрукты.



## **Совет № 28**

### **Кухни разных народов в питании людей системы Желчи**

Пища, содержащая крахмал, сдерживает аппетит людей Желчи. Именно поэтому им будут полезны блюда из бобовых, картофельное пюре или вареники с картошкой.

Если люди типа Желчи склонны к экзотическим блюдам, то им очень подойдут японская и китайская кухни, содержащие относительно мало жиров и мяса.

Вообще же в кафе или ресторане, где есть выбор блюд, лучше взять салат вместо горячего супа, хлеб с небольшим количеством масла и отказаться от десерта.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.